


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образованием администрации муниципального образования «город Бугуруслан»
МБОУ Лицей №1

РАССМОТРЕНО
ШМО
 Т.В.КОРОБЕЙНИКОВА
ПРИКАЗ №1
ОТ 31 АВГУСТА 2023Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 440764)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Гордеева Ирина Алексеевна
Сулейманова Дарья Владимировна
Учителя физической культуры

Бугуруслан 2023г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)), Рабочей программы воспитания МБОУ «Лицей №1» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и

взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной

направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткa-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультурминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	0	0	
Раздел 2. Режим дня школьника					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	0	0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	0	0	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		55	0	50	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6	0	6	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	61	
-------------------------------------	----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Что понимается под физической культурой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на уроках физической культуры Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Модуль "Подвижные и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	<i>спортивные игры</i> ".Разучивание игры «Два Мороза».					
12	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ".Разучивание игры «Два Мороза».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ".Разучивание игры «К своим флажкам».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ".Разучивание игры «К своим флажкам».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ".Разучивание игры «Через ручеёк».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ".Разучивание игры «Через ручеёк».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Гимнастические упражнения со скакалкой. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Гимнастические упражнения в прыжках. Стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Разучивание прыжков в группировке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Модуль " <i>Гимнастика с основами акробатики</i> ". Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	физических упражнениях.					
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон туловища вперёд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Модуль "Лыжная подготовка". Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Модуль "Лыжная подготовка". Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом (без	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	палок).					
37	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и Утки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Охотники и Утки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Карлики и Великаны».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Карлики и Великаны».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Кот проснулся».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Кот проснулся».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Колдунчики».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	игры «Колдунчики».					ct/9/2/
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Займи своё место».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Разучивание подвижной игры «Бросай-поймай». Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Бросай-поймай». Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Обучение броскам мяча в упрощенных условиях одной рукой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
57	Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей». Модуль "Подвижные и спортивные игры".	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Броски волейбольного мяча в стену и ловля его после отскока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Перебрасывание волейбольного мяча через сетку из-за головы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег 30м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/
64	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3x10.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/ct/9/2/

65	Рефлексия: демонстрация приростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Рефлексия: демонстрация приростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Простое тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	0	0	
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	0	0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	0	0	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	24	0	24	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		55	0	50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		8	0	8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Модуль "Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическое развитие.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Физическое качество Сила как физическое качество.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Быстрота как физическое качество. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Выносливость как физическое качество. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Развитие координации движения. Сложно координационные прыжковые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						ru/subject/9/2/
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Игры с приёмами баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча в колонне.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча в колонне.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Закаливание организма. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гибкость как физическое качество. Дневник наблюдения по физической культуре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические движения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон туловища вперёд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Модуль "Лыжная подготовка". Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	двухшажным ходом.					
36	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падение на бок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Игры с приёмами волейбола. Броски волейбольного мяча во встречных колоннах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола. Броски волейбольного мяча во встречных колоннах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола. Броски волейбольного мяча в стену и ловля его после отскока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола Игра «Пионербол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола Игра «Пионербол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами волейбола Игра «Пионербол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Модуль "Лёгкаяатлетика". Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Модуль "Лёгкаяатлетика". Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Модуль "Лёгкаяатлетика". Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Модуль "Лёгкаяатлетика". Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Модуль "Лёгкаяатлетика". Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Модуль "Подвижные и спортивныеигры".Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Игры с приёмами футбола. Игра «Метко в цель».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Модуль "Подвижные и спортивныеигры".Игры с приёмами футбола. Игра «Метко в цель».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Модуль "Подвижные и спортивныеигры".Игры с приёмами футбола. Игра «Гонка мячей и слалом с мячом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Модуль "Подвижные и спортивныеигры".Игры с приёмами футбола. Игра «Гонка мячей и слалом с мячом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

65	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами футбола. Игра «Футбольный бильярд».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приёмами футбола. Игра Футбольный бильярд».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Простое тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		56	54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		8	8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронны е цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Пра кти чес кие рабо ты		
1	Вводный инструктаж. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Бег с преодолением препятствий. Физическая нагрузка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры. Баскетбол"</i> . Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Игры с приёмами баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры. Баскетбол"</i> . Игры с приёмами баскетбола. Игра «10 передач».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры. Баскетбол"</i> . Игры с приёмами баскетбола. Игра «10 передач».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры. Ватерпол"</i> . Бросок мяча в колонне.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

11	<i>Модуль «Плавательная подготовка».</i> Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Инструктаж по технике безопасности. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.					ru/subject/9/2/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения в танцах галоп	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения в танцах галоп	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения в танцах полька	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Физическая нагрузка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры. Волейбол". Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм. Игры с приёмами волейбола. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры. Волейбол". Игры с приёмами волейбола. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Модуль «Плавательная подготовка». Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Модуль "Лыжная подготовка". Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

38	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

54	Модуль "Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2	1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Льжная подготовка	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Итого по разделу	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Пра кти чес кие раб оты		
1	Вводный инструктаж. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по лёгкой атлетике. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Низкий старт	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Стартовое ускорение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Финиширование.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки..	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

8	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 0	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.					u/subject/9/2/
17	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низкой	1	0			https://resh.edu.ru

	гимнастической перекладине: подъём переворотом.					u/subject/9/2/
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Модуль «Плавательная подготовка». Инструктаж по технике безопасности во время занятий по плавательной подготовке. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Модуль «Плавательная подготовка». Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Модуль «Лыжная подготовка». Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	одновременным одношажным ходом.					u/subject/9/2/
36	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	одновременным одношажным ходом.					u/subject/9/2/
47	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						u/subject/9/2/
57	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Волейбол». Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Футбол». Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

65	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2021;
- В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<http://www.fizklturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование и инвентарь спортзала

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастический козёл;
- подкидной мост;
- перекладины (съёмные);
- комплекты лыж;
- волейбольная сеть;
- баскетбольные кольца;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
- стойки для прыжков в высоту;
- скакалки;
- обручи;
- кубики (ориентиры)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2021;
- В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru/>
- <http://www.fizklturavshkole.ru/>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование и инвентарь спортзала

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастический козёл;
- подкидной мост;
- перекладины (съёмные);
- комплекты лыж;
- волейбольная сеть;
- баскетбольные кольца;

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
- стойки для прыжков в высоту;
- скакалки;
- обручи;
- кубики (ориентиры)